



Смотрите журнал для
тех, кто хочет быть
здоровым «Спорт и
здоровье – нам в жизни
ценное подспорье!»



Реклама!!!

Купи гантели, купи скакалку и будешь гордиться
хорошей смекалкой!

Дружи с физкультурой, уважай зарядку!
Они друзья твои, твоя разрядка!

Бросай курить, начни качаться!
И будешь с девушкой красивой встречаться!

«Звезды» советуют:



- Без спортивной подготовки танцы трудно танцевать, значит надо тренировки никогда не забывать!
- Больше надо улыбаться и себе и людям, и от этого здоровью только лучше будет!
- Чаще в зеркало смотреться выглядеть опрятно и тогда тебе и мне – всем будет приятно!

Преображение

До

Нездоровья



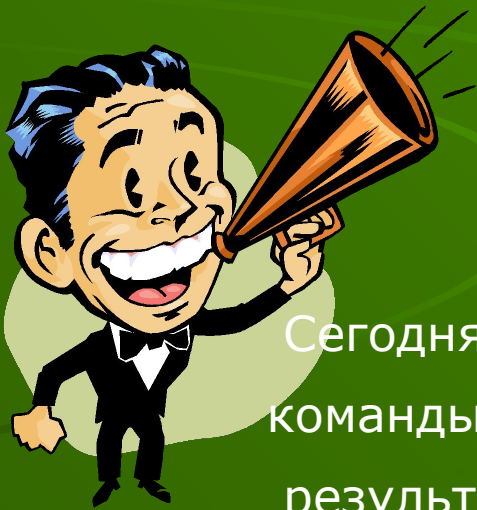
После

Нездоровья



Способы оздоровления:

1. Откажись от вредных привычек: они являются причинами многих болезней!
2. Соблюдай правила гигиены: чисть зубы, мой руки, ухаживай за ногтями, волосами и т.д.
3. Если хочешь быть здоров – закаляйся!
4. Не ешь «на ходу», соблюдай режим питания, ешь сбалансированную пищу!
5. Принимай витамины! Они помогут твоему иммунитету противостоять болезням!
6. Дружи со спортом! Спорт – помощник, спорт – здоровье, спорт – игра, физкульт – УРА!



Новости

Сегодня соревновались две спортивные команды «Чемпионы» и «Здоровяки»! В результате упорной, но увлекательной борьбы победило здоровье, любовь к спорту, а также хорошее настроение!!!

